

# ウェルビーイング：未来のくらしとまち

市毛 博之<sup>1</sup>, 田岡 祐樹<sup>2</sup>

1. 大学院 医歯学専攻・寄付講座 茨城地域医療学講座
2. 環境・社会理工学院

# テーマ概要

## 背景

- 人・もの・自然など多様な主体を支える新たなまちへの変革が求められている。
- 未来社会の課題を「自分ごと」として捉え、ありたい未来像を具体化し、自身の行動変容も必要

## シナリオ創出時のゴール（案）

- 2050年の「ありたいくらし」のシナリオを共創する
- 2050年に、多様なアクターが自分らしく生き生きと暮らせるまち

## アプローチ

- リビングラボ x みらいビジョンドリブン

## 期待される成果

- 複数の未来シナリオと、そこに暮らす人々の生活イメージを可視化。
- 多様なステークホルダーとの共創により、ユーザー視点・未来視点に立脚した最新のサービスデザイン方法論に基づく発想プロセスの体験。
- 学術成果：社会課題を自分ごととして、自社の事業や地域の課題と結びつけて考え、発想を促す手法。多様な人々が生涯にわたり創造的に貢献できる手法の開発。リビングラボの方法論。

# メンバー

## 企業メンバ：

17名

旭化成ホームズ株式会社  
株式会社共立メンテナンス  
スズキ株式会社  
大成建設株式会社  
東急株式会社  
東急建設株式会社  
東急不動産株式会社  
富士通株式会社  
明電舎

## 大学メンバ：



助教  
田岡 祐樹



助教  
岸本 まき



助教  
市毛 博之



准教授  
中谷 桃子



研究員  
宇津木 希



研究員  
藤巻 汐梨



研究員  
布施 瑛水

# リビングラボ

1. 「リビングラボ」とは、生活に近い場（リビング）で  
生活者（市民、ユーザ）を含む多様なステークホルダと共に  
課題や価値を探索しながら（ラボ）サービスを生み出す仕組み

2. 4つの原則 [Living Lab Laboratory Japan 2025]

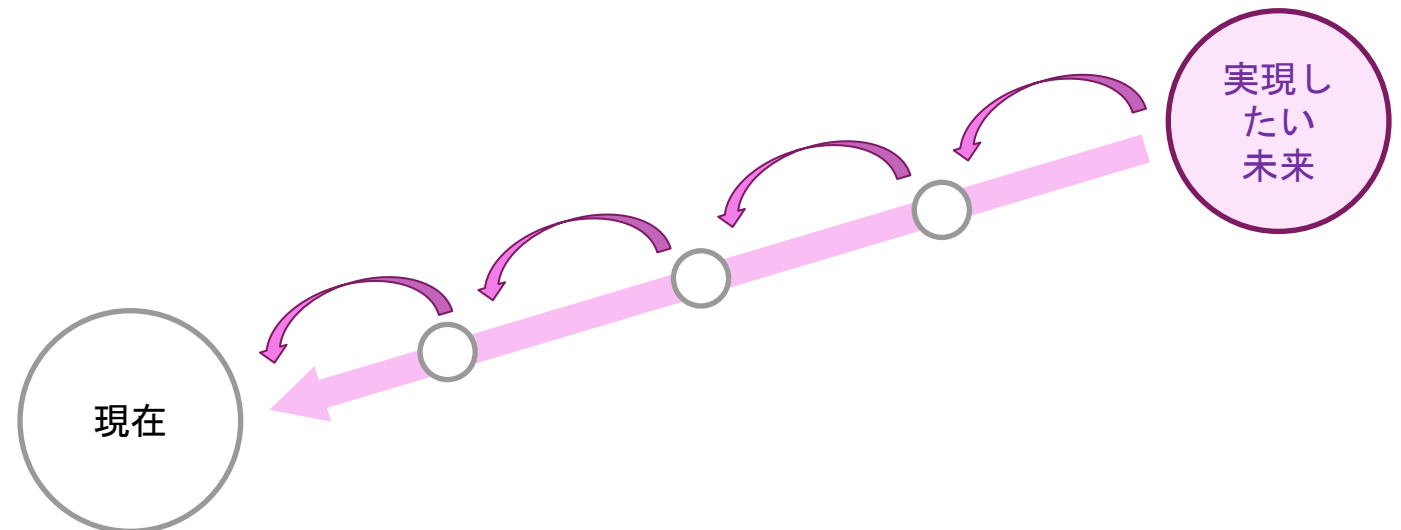
- (1) リビング：クローズドな実験室やスタジオだけではなく、実生活の場や社会の中で、  
社会課題解決や未来創造のための活動
- (2) ラボ：出来る限り早い段階から、プロトタイプをつくり、それを社会・生活の場で試しながら具体化  
・実現。技術や製品、サービスだけでなく、地域における活動や社会システムなど、非常に広範
- (3) 共創：生活者（市民、ユーザ）、企業、行政（地方自治体）、研究機関など、多様なステークホルダが、  
課題解決や価値創造に向けて共創。
- (4) エンゲージメント：生活者が、長期的に関与・参加する活動。生活者を、単発的なワークショップや  
実験の参加者ではなく、様々なタイミングでプロジェクトに関与する「パートナー」と位置付け

# みらいビジョンドリブン

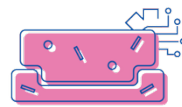
- 実現したい未来を思い描き、バックキャストしてその未来に行き着くための近い未来を創造する発想方法
- 未来を先に発想することで制約を取り払ってありたい未来を目指す

## メリット

- 理想を追求できるため、革新的なアイデアを生み出しやすい
- 長期的な目標に向かって、現実にとらわれない組織の方向性を得ることができる



# みらいリビングラボ概要



みらいリビングラボ

- 多様な関係者が創造性を発揮し、未来社会を自分ごととして具現化する場として共創活動・研究活動を行う。
- 社会のさまざまな人の共創活動への参加を可能とし、社会を一步ずつ変えていくための仕組み・方法論を研究する。
- 社会課題を一人ひとりが自分ごと化し、ありたい未来に向けた行動をとることを促す方法論として、ワークショッププログラムやツールを開発する。



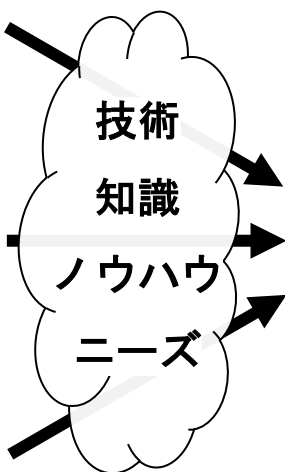
研究者 専門家



企業 行政



生活者 学生



みらいリビングラボ



未来社会を実現する  
製品・サービス



課題解決を実装する  
多様な人によるチーム



未来社会を支える  
技術の循環

# 2025・2026年度の計画

## 2025年度の活動

- メンバーの紹介、メンバーの関心の共有
- 2026年度以降に検討する「みらいのまち」における機会領域の探索

## 2026年度の活動

- 年3～4回、各回3時間程度のワークショップを実施
- 展示などを通し様々な人の意見の収集
- より詳細なテーマを設定し、複数の未来シナリオとそこに暮らす人々の生活イメージを可視化



# 未来シナリオ

展示を通じて  
多様な意見を収集する

08
2040

## おうち完結生活

仕事や働き方が、個人の嗜好に即して自由に選べるようになり、人々の生活はより「個人」化するとともに、通勤や会議に縛られる時間が減少していく。自宅で過ごす時間が増え、生活がほぼ家の中で完結すると同時に、住まいも地方へと移転する。社会の最小単位としての「家族」のあり方や、それがもつ社会的役割・機能も変化する。例えば、政治の役割は、企業や東京のような大きな集団の利益ではなく、家族や地域のような小さな集団の利益に資する政策を打ち出すことに見出されるようになる。



変化のポイント (これまで)

社会的単位としての「家族」が弱体化  
社会的な意思決定の主体は家族ではなく個人

変化のポイント (これから)

誰もが仕事と家庭を無理なく両立「家族」が再強化され、社会の意思決定主体としての家族の役割が増大

技術的・社会的な課題 (研究課題を含む)

- 地方の社会インフラ(住宅・学校・病院等)の整備、東京や大阪のような大都市機能の再定義、小分割された価値(家族ごとに異なる多様な利益)を包摂し、それでも尚、統合性を維持できる強靱な社会制度の構築。

大学に期待される役割 (研究以外)

- オンライン講義、社会人及びリカレント教育の充実。
- 地方や自宅からでも個人の嗜好に合わせて学べるオンライン・リカレント教育プログラムの提供。

©2020 東京工業大学

来

未来空想新聞

2042

(令和24年)年

5月5日

月曜日

こどもの日

2042年、私たちの社会は多様な身体が共存・共栄する新たな時代を迎えました。体験や見た目の違いを尊重するウェルネス産業が発展し、各種の身体条件に特化したフィットネスプログラムが普及。技術の進化により、個人のニーズに応じた栄養管理や健康モニタリングが可能に。教育現場でも、多様性を理解するカリキュラムが導入され、子どもたちは互いの違いを学び合い、支え合う力を育んでいます。この姿は、より包括的で豊かな社会を築く礎となっています。

自宅警備員 蒼霞緋翔

※ 本記事は蒼霞緋翔が入力した見出しを元に生成AIが作成した架空の記事です

# これまでの活動

# キックオフイベント

## 目的

今後の活動に向けて、参加者のみなさんが「検討してみたいこと」を探索することを目的とします

日時：2025/11/3 3時間

参加者数：13名

## 活動

- ・ 自己紹介
- ・ 関心の共有
- ・ 未来社会シナリオの発想



わたしたちのウェルビーイングカード [https://socialwellbeing.ilab.ntt.co.jp/tool\\_measure\\_wellbeingcard.html](https://socialwellbeing.ilab.ntt.co.jp/tool_measure_wellbeingcard.html)

# アウトプット：検討してみたい領域

## 人とのつながり

孤独からの解放 時を超えたつながり VRで推し活  
リアルでの人との集まりや場の提供が事業に影響するか

教育の概念の変化

変化した建物利用

## 高齢化社会

オフィス街に子供と老人 高齢者が死なない 人口が多い  
年金復活 外国人が増える 子供がたくさんいる

## 自動運転社会

自分で運転する人が暴走族扱い  
移動中に勉強 自動運転車内でAIと対話

## 環境問題

再生エネルギーをきっかけに地方創生 野外を歩けない  
空気の自動販売機 めっちゃ暑い 環境問題は過去  
米が高級食材 2050年の再生可能エネルギー

## 未来の働き方

AIになんでも相談 高齢者が活躍できる場  
VRで匿名で働く 保育をロボットに代替  
ストレスフリーで平和 保育をロボットに代替  
ストレスフリーは人間でいられるか

## 社会インフラ

育つまち 自律する「まち」 生成する「まち」 自然との共存  
未来予測の追い越し 職住近接 フリーアドレスな暮らし方  
多拠点住  
災害に適應するまち 都市と自然を味わうまち ゴミの再利用  
Well-beingで新しい視点 離れた人とのリアルのシール交換

## 優しい監視

街中熱中症アラーム クマ退治センサー  
家が医者 運転手居眠り監視  
介護フリー 動物とも共に生きる  
親の話を代わりに覚えるロボット  
子供の置き去りゼロ

## モビリティとインフラ

空飛ぶ車 渋滞のないまち 休みの分散 各国からの音楽セッション  
自動運転 ストレスフリーな移動 世界を行ったり来たり  
移動が簡単 物流の自動化

## コミュニティ

未来の地域コミュニティのあり方  
人の生活の拠点 時を超えたつながり  
高建移動による人の分散 遠隔な人との触れ合い  
家族の関係性 アンドロイドおじいちゃんおばあちゃん  
デジタルツインでの結婚

## 健康 × まち

いつまでも歩ける社会 土地があまり価値が下落  
→より広い無駄なスペース  
定年の廃止 予防医療  
基本オンライン診断 田舎で最新医療  
パブリックなクラシル メタバースで買い物・推し活  
遠距離通院 死ぬまで楽しい人生

## 自動化

デジタルとAI 自動化と楽しみの関係性  
AI導入後の住み良いまちのあり方 人を不快にしない監視  
政策の自動化 デジタル化と人の想いのバランス  
思い出はデジタルで 自動化した車・食事・家事  
自動運転 × 自然農業 自動運転 24時間健康管理  
どこでも発電 計算リソース完全クラウド化 EV

## 都市と交通

電車の消滅 未来の沿線開発ビジョンの築定  
家でドローンを操作し旅をする  
モビリティパーソナル 都市の積化  
個人に紐付いたナレッジ  
生き残るアナログツール

# ワークショップ 1

## 目的

- 今後の活動に向けて、未来社会像の発想に親しむこと
- 参加者のみなさんが「検討してみたいこと」を探索することを目的とします

日時：2026/03/04 3時間

## 参加者数


- 14名：9社
- 5名：大学生・大学院生

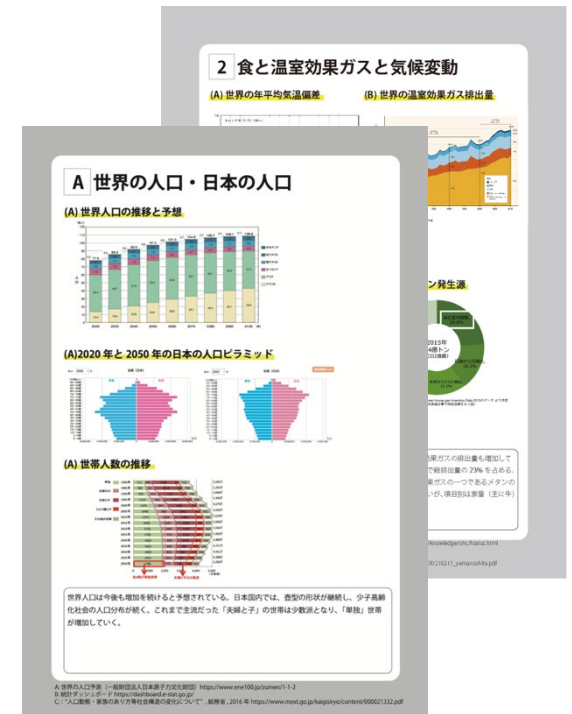
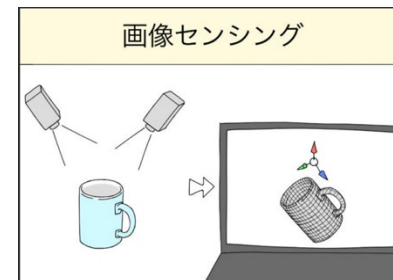


# ワークショップ1の様子

- 技術体験 : VR技術体験を通じて、技術の影響を感じる
- 未来年表 : 2050年時点に起きうること
- 技術カード : これから社会に普及すると予測される技術
- 統計データ : 「2026年の今」や「2050年に起きそうな変化」




 未来年表 (生活総研)  
<https://seikatusoken.jp/futuretimeline/>



# アウトプットの例

チーム No. B-

2050年の未来社会のシナリオ  
ストーリーの主人公

子供に外でスポーツをさせたい A さんは  
子供にスポーツをさせることを目的に  
スポーツ施設に通わせている ~~をしている~~

未来社会の様子を時系列にシーンで書いてみよう

送迎バス(自動運転)を呼ぶ

バスが地下経由で、  
太陽光調整可能クレー付スケルトンのドーム施設へ

子供が施設で野球

子供が思いきり打ったボールが場外ホームラン  
防衛システムのドローンがキャッチ

送迎バスが家まで送る

チーム No. B-

2050年の未来社会のシナリオ  
ストーリーの主人公

80才の定年後の女性(寿命150才) さんは  
今までやったことない趣味を見つけ、人間力を高めることを目的に  
80才から国の定めた学校で趣味を学んでいる をしている

未来社会の様子を時系列にシーンで書いてみよう

80才で定年を迎える

国の定めた新たな趣味を見つける  
4月に趣味学校へ入学(今までやってなかったこと)

入学時の新歓で勧誘される(90才も若者もいる!)

決めたコミュニティでガンダムのプラモデルの趣味を通じ、  
人間力、コミュニケーション能力を学ぶ

途中で転校を経験して、  
様々な趣味を見つける

# まとめ・今後の計画

## まとめ

- ・ ワークショップを2回実施
- ・ 参加企業の関心領域を探索した

## 今後の計画

- ・ 5月~9月: 3回のワークショップで、未来シナリオの検討
- ・ 10月: 工大祭でシナリオの展示・フィードバックの収集
- ・ 2月: シナリオのブラッシュアップ。バックキャスト

